Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

>>> continuare din pagina 1

Chiar dacă majoritatea oamenilor nu cunosc adevărul despre conflictul cosmic, ei simt, observă, trăiesc tensiunea generată de această dramă cu miză radicală: viaţa sau moartea!?!

În cartea *Hristos, Lumina lumii*, Ellen White vorbeşte despre un timp din istorie în care, din cauza degradării moral-spirituale, sfârşitul era atât de iminent încât chiar îngerii din cer aşteptau ca Dumnezeu să ridice sabia dreptăţii şi să nimicească neamul omenesc (vezi HLL, 30). În loc de pedeapsa capitală însă, *un potop de har vindecător* a fost revărsat asupra umanităţii. Nu dreptate, ci dragoste! Şi aceasta nu pentru un an, doi, ci pentru mai bine de două milenii! Astăzi, nu doar pe baza a ceea ce vedem, ci pe baza cuvântului profetic inspirat, ştim că trăim înaintea judecăţii iminente a lui Dumnezeu. Ştim că va fi o judecată fără milă. În acest context, ce ar trebui să ştie oamenii? Ce informaţie, sau mai bine spus, ce mesaj trebuie să li se transmită oamenilor? Este bine să ştie că vine sfârşitul sau că Dumnezeu este iubire? Nu-i aşa că avem nevoie de echilibru? Oamenii au nevoie să ştie că Dumnezeu este în acelaşi timp şi drept şi bun. Nici teama de judecată şi nici sentimentalismul religios bolnav nu sunt caracteristicile unor creştini echilibraţi şi maturi. Cunoaştem de asemenea, că dincolo de mesaj este omul! Mai important decât *ce* se transmite este *cine* transmite. Pentru că la urma urmei, transmitem ceea ce suntem! Iată de ce, am ales să privim spre modelul ideal în acest context.

Cum a fost revărsat „potopul de har vindecător" cu două mii de ani în urmă? Să ne amintim ce spune Ioan: "Cuvântul S-a făcut trup şi a locuit printre noi". 30 de ani de tăcere şi încă trei ani de activitate neîntreruptă. Domnul Hristos a trăit printre oameni, le-a cunoscut nevoile şi durerile; S-a identificat cu omul! 30 de ani!... şi încă trei!... de dragoste şi dreptate! Este adevărat că „timpul se grăbeşte" şi „nu mai are răbdare cu oamenii" (după cum spunea Marin Preda), dar nu vom avea niciodată un mesaj pentru această lume dacă nu o înţelegem, dacă nu ne-am luat timp să-i cunoaştem, să ne împrietenim şi să ne identificăm cu oamenii. Dacă cei care cunosc Biblia şi profeţiile pentru acest timp devin un cerc închis, cine va mai pregăti lumea pentru acest final de istorie? De multe ori ne grăbim cu mesajul fără să fie cei „30 de ani de tăcere". Pe cine pot să invit la biserică, la evanghelizările publice sau la un studiu biblic? Pe un străin? Da, dar acceptă invitaţia? Poţi să-i spui unui străin despre dragostea lui Dumnezeu? Da, dar înţelege? Poţi să-i spui despre judecata finală? Da, dar aude? Din păcate, suntem prea grăbiţi să mai avem timp pentru oameni. Cu alte cuvinte, putem să spunem că atunci când „dragostea celor mai mulţi se va răci"… va veni sfârşitul.

Deşi s-ar putea să sune straniu, vă propun un deziderat: haideţi să mai amânăm sfârşitul! Haideţi să ne luăm timp să-i salutăm şi să le zâmbim vecinilor şi colegilor! Haideţi să învăţăm să ne împrietenim cu oamenii,… ca şi ei să vadă că suntem oameni! Este adevărat că ştim foarte multe despre Hristosul care a venit prima dată, dar nu ştim nimic despre Hristosul care va veni pe nori a doua oară. Dacă şi revenirea ar fi la fel de umilă ca prima venire, probabil că lumea s-ar pregăti la fel cum o face cu ocazia fiecărui Crăciun. Dar, pentru că Cel care Se întoarce va veni să pună capăt istoriei răului, fiind îmbrăcat în hainele Majestăţii Sale de Creator şi Stăpân al universului, haideţi să nu ne pregătim pentru sfârşit, ci pentru un nou început. Trăind cum a trăit El în cei treizeci de ani, având inima curată, iubindu-i pe oameni şi fiind gata oricând să asculte de vocea Tatălui – aceasta este garanţia unei vieţi fără sfârşit! Fie ca în noul an să ne bucurăm de experienţa imitării Sale!

-sfârşit-

..::: Anunţurile redacţiei :::... ..::: Anunţurile redacţiei :::... ..::: Anunţurile redacţiei :::...

ANUNŢ!

Poşta Română, ca orice instituţie omenească, are lipsuri şi greşeli, aşa că este posibil ca unii dintre voi, scumpi cititori, să nu primiţi revista în vreuna din luni. Ceea ce vă rog este ca în cazul în care acest lucru neplăcut şi nedorit are loc şi până la sfârşitul lunii nu primiţi revista, sunaţi sau scrieţi, urmând ca, în limita revistelor rămase (în fiecare lună tipăresc un mic nr. de reviste în plus) să vă retrimit în plic revista. Nu mai aşteptaţi să treacă 2-3 luni!

IMPORTANT!

Rog toţi cititorii ca, atunci când scriu o scrisoare către revistă, să specifice numele şi adresa pe plic (sau în cuprinsul scrisorii) pentru a putea cu uşurinţă identifica cine a scris-o. Reamintesc că, prin harul bunului Dumnezeu, aproape 3.000 de persoane cu dizabilităţi primesc revista lunar. Reamintesc că revista o lucrez singur (omeneşte vorbind) şi este imposibil să reţin şi să recunosc expeditorul numai după scris, adresă de e-mail sau număr de telefon aşa că o rugăminte se impune şi pentru cei care trimit sms-uri sau scrisori prin e-mail: cel puţin numele şi prenumele (cei care trimit prin e-mail, specificaţi şi adresa).

Nerespectarea acestor elementare lucruri poate duce la neputinţa de a publica gândurile, poeziile, anunţurile...

Povestea vieţii mele...

MATEAŞ ANA

Mă numesc Mateaş Ana şi am 15 ani. Aş dori să descriu în câteva rânduri povestea vieții mele, cum Dumnezeu a lucrat şi a făcut minuni în viața mea.

M-am născut într-o familie de creştini penticostali. Am fost primul copil care a venit pe lume în familie. Nu a fost o bucurie pentru părinții mei când m-am născut. A fost o durere crâncenă, o durere prea mare pentru doi părinți...

Marea durere a fost că eu m-am născut cu un handicap grav care se numeşte ,,Spina-Bifida-Oculta, Artogripoză Bilaterală, picior Val-Ecuin stâng" ...

Medicii au spus ca nu voi trăi mai mult de 24 de ore, dar Dumnezeu mi-a dăruit viață şi a făcut om din mine.

După două luni de la naşterea mea, medicii m-au dat părinților să mă aducă acasă, spunând că nu au ce să mai îmi facă şi că nu mai există nici o şansă pentru mine. Părinții m-au adus acasă şi am început să trăiesc normal ca orice copil.

După un an şi şase luni a venit pe lume frățiorul meu, pe nume Bogdan. Ne înțelegeam foarte bine şi ca oricare alți copii mai făceam şi năzbâtii părinților.

După câțiva ani a venit pe lume al doilea frățior al meu, pe nume Alex. Totul a decurs bine până într-o zi, când totul s-a năruit, totul s-a sfârşit...

Era o zi de sâmbătă când eu şi frații mei am rămas în grija bunicii din partea tatălui, părinții fiind plecați în oraş. Pe la ora două, pe la amiază, fratele meu Bogdan se lovise la cap şi începuse să îi curgă sânge. Am chemat-o pe bunica în graba mare pentru a-l pansa pe fratele meu. Seara bunica mea era foarte revoltată din cauză că părinții nu mai ajungeau acasă şi s-a descărcat spunând: "Ah, să vă ducă Dumnezeu odată pe toți de la mine!"

A doua zi dimineață eu m-am pregătit să merg la biserică împreună cu bunica, iar în biserică mi s-a întâmplat ceva ciudat. Stăteam pe bancă şi ascultam ce se predica, iar la un moment dat îmi apare ca şi o imagine în fața ochilor, două sicrie negre. Nu ştiam ce se întâmplă şi întrebam continuu pe Dumnezeu: "Doamne, ce se întâmplă?"

În tot acest timp tatăl meu a fost chemat de o familie, soț şi soție, din biserică, să îi ducă la Oradea, în vizită la spital, la ceva rude. Mai era cu tatăl meu, în afară de aceşti doi soți, şi fratele meu Bogdan.

Înspre drum către Oradea, înntre localitățile Drăgeşti şi Bucium, un şofer care venea din sens opus, a intrat în depăşire şi a depăşit şase maşini, după care, vrând să reintre din nou în coloana de maşini, a pierdut controlul volanului şi s-a izbit din plin în maşina în care era tatăl meu, cu fratele meu şi cu acei doi soți. Tatăl meu a decedat pe loc, la vârsta de doar 34 de ani, iar fratele meu a mai trăit până a doua zi, seara, şi a plecat şi el la cele veşnice la doar 10 ani.

Nu a fost uşor să vezi în curtea ta două sicrie în care se aflau 2 suflete de aur pe care le-ai iubit o viață întreagă.

Tatăl meu ne iubea foarte mult pe mine şi pe frații mei, dar pentru fratele meu Bogdan simțea ceva mai aparte, ceva special, ce nu se poate explica, nu se poate descrie în cuvinte. Mereu spunea tatăl meu că nici la moartea lui nu va fi despărțit de Bogdan. Şi aşa s-a şi întâmplat.

A fost foarte greu, nu pot să îmi inchipui cum am trecut peste această durere, dar eu şi mama mea am rămas cu sechele pe viață, cu răni adânci de la moartea tatălui şi fratelui meu.

A două zi după înmormântarea tatălui şi a fratelui meu, ne-am mutat la bunica din partea mamei pentru a locui la ea o vreme, pentru că unde am locuit împreună cu tatăl meu şi cu fratele meu nu era casa noastră, ci era a bunicii din partea tatălui. Când tatăl şi fratele meu au decedat, eu aveam doar 11 ani, fratele meu 6 ani iar mama doar 29 de ani.

După ce ne-am mutat la mama mamei mele, am început să strigăm către Dumnezeu pentru a ne dărui o casă mie, mamei mele şi fratele meu. Eu mă rugam mereu şi îmi doream săa am o casă pe strada unde sunt toți verişorii şi toti prietenii mei.

După 6 luni, Dumnezeu ne-a dăruit o casă exact pe strada unde doream eu. A fost o bucurie de nedescris.

Îi mulțumesc lui Dumnezeu cu lacrimi în ochi pentru ceea ce a făcut pentru mine şi familia mea.

-sfârşit-

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Cioburile unei inimi de pământ

Crăciun Ciprian

Numai că Dumnezeu nu procedează aşa. El nu aruncă la gunoi vasul nereuşit. Poate că toarta este strâmbă, sau marginea de sus este ruptă. Poate că nu este perfect rotund, sau are alte defecte. Cu toate acestea, Marele Olar nu leapădă lutul acela rău şi deformat din mâinile Sale. El încearcă din nou şi din nou... Şi ştiţi pentru cine este mai greu, când lutul nu se lasă modelat de la prima încercare? Pentru olar desigur. El este nevoit să muncească mult mai mult.

...

Prin Isus, Dumnezeu a hotărât să refacă în om chipul Său. El nu ne înlocuieşte cu indiferenţă, ci reface cu grijă imperfecţiunile noastre, defectele noastre, ciobiturile noastre, amputările noastre, lipsurile noastre, zgârieturile noastre, crăpăturile noastre, şi chiar cioburile unei vieţi sfărâmate. El adună cu grijă iubitoare acele cioburi, punând bucată cu bucată la locul ei şi aranjându-le cu atâta măiestrie, încât nimeni nu ar putea bănui că vasul acela ar fi fost stricat vreodată.

...

Acum a venit şi rândul tău, dragul meu prieten. (...) Iată că El chiar acum Îşi întoarce privirea Sa bună către tine. Te rog, nu-L respinge şi nici nu-ţi fie teamă. Nu te sfii şi nu te ruşina să-L priveşti în ochi pe Cel care Şi-a dat viaţa pentru tine, ca să refacă după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu, vasul tău de lut spart în mii de bucăţi. Dă-I voie să adune cioburile sparte din viaţa ta. Numai El ştie ce trebuie să facă cu ele. Numai El poate să le pună la loc şi să împlinească cu tine visul cel mai frumos pe care l-ai avut vreodată.

Gunoi de aur sau rebut preţios

Se povesteşte că în perioada goanei după aur din America, cineva a murit în mare sărăcie. Mai târziu s-a descoperit că pământul de la vechea mină părăsită din care îşi construise o amărâtă cocioabă, conţinea mici filoane de aur adevărat. El fusese foarte bogat toată viaţa, dar ce păcat că nu a ştiut niciodată lucrul acesta. Când Alexander Fleming a descoperit penicilina, lucrul acesta s-a întâmplat datorită unei probe de cultură microbiană uitată, care a mucegăit devenind un gunoi ce trebuia aruncat. Dar nu a fost aşa. Tocmai acest gunoi a devenit cheia marii descoperiri. Beethoven s-a născut având un bagaj încărcat cu dezavantaje, dar nimic nu l-a oprit să ajungă un geniu.

Şi lista poate continua până la tine şi chiar mai departe. Poate şi tu ai fost lovit fără milă de nulitatea lucrurilor pământeşti. Poate că te-ai născut aşa, sau drumul frumos al vieţii tale a fost întrerupt de nenorocirea care te-a transformat într-o povară pentru tine şi pentru alţii. DAR NU ESTE AŞA! Repetă cu mine de o mie de ori: “Nu este aşa!” Asta vrea Diavolul să credem cu toţii. Vrea să ne transforme pe toţi în simple gunoaie vrednice de dispreţ şi aruncate la marginea pământului, pentru a fi călcate în picioare de fiare demonice şi râcâite de “păsări necurate şi urâte.” (Apocalipsa 18,2.)

Pentru tine Dumnezeu a trimis o Carte, Biblia, prin care să vorbească sufletului tău de atâtea ori abătut şi însingurat. Ar fi putut să-ţi trimită un bilet scurt cu doar câteva rânduri şi era de ajuns. Dar n-a putut să Se oprească aşa de repede. Şi pentru că Îi pasă de tine, ţi-a trimis o Carte întreagă plină de dragoste. Este cartea iubirii lui Dumnezeu pentru tine personal. Pentru tine, Dumnezeu a trimis un om care să-ţi vorbească despre El. Pentru tine Dumnezeu a trimis şi continuă să-ţi trimită mereu această revistă, pentru a nu uita cât de preţios eşti pentru El. Pentru tine Dumnezeu a trimis pe Fiul Său. Oare inima ta obosită de suferinţă, mai bate la şoaptele chemării Lui? Ai putea pentru o clipă să uiţi de tine şi de lumea din jurul tău pentru a te abandona în braţele iubirii infinite? Simţi tu chiar acum fiorii atingerii divine? Ce-ar fi să nu mai zici nimic, ci doar să-L asculţi pe Dumnezeu care-ţi vorbeşte din Scriptură.

Vasul abandonat

În cartea profetului Ieremia, Dumnezeu ne trimite în casa olarului, pentru a urmări o întâmplare, pe cât de banală, pe atât de cutremurătoare. Vasul de lut aflat pe roată în mâinile olarului, nu a reuşit să ia forma dorită de maestru. Aşa că acesta l-a aruncat şi a preferat o altă bucată de lut, din care să construiască vasul dorit. Dumnezeu întrerupe aici vizita la atelierul de olărit, pentru a concluziona dramatic: “Nu pot Eu să fac cu voi ca olarul acesta…?” (Ieremia 18,6.)

Numai că Dumnezeu nu procedează aşa. El nu aruncă la gunoi vasul nereuşit. Poate că toarta este strâmbă, sau marginea de sus este ruptă. Poate că nu este perfect rotund, sau are alte defecte. Cu toate acestea, Marele Olar nu leapădă lutul acela rău şi deformat din mâinile Sale. El încearcă din nou şi din nou să dea forma cea mai bună ţărânii din care suntem creaţi. Şi ştiţi pentru cine este mai greu, când lutul nu se lasă modelat de la prima încercare? Pentru olar desigur. El este nevoit să muncească mult mai mult. Timpul atât de preţios se dublează, sau chiar se triplează. Sistemul nervos este mult solicitat, dar

>>> continuare în pagina 5

>>> continuare din pagina 4

maestrul nu cedează. Priviți cum sudoarea olarului se amestecă cu lutul cel imperfect, ajutând parcă şi ea la o mai buna omogenizare. Până la urmă reuşeşte să dea forma dorită acelei bucăți de lut, care poate eşti chiar tu. Câtă bucurie inundă faţa şi inima acestui olar perseverent. Dar de ce ne-a trimis Domnul în casa olarului? Pentru că eu şi cu tine suntem lutul acela încăpățânat, rău şi imperfect. Pentru că eu şi cu tine, nu vrem să ne lăsăm modelați după chipul Mântuitorului.

Refacerea vasului spart

Cartea lui Dumnezeu începe cu această încercare divină, în care Creatorul se apleacă asupra țărânii, pentru a-l crea pe om după chipul şi asemănarea Sa. (Geneza 1,27). Prin neascultarea primilor oameni, vasul de lut creat chiar de Dumnezeu a fost stricat. Cu câtă tristeţe au asistat îngerii la acest eveniment atât de tragic, al călcării poruncii divine! Dar Tatăl Ceresc nu ne-a abandonat. Ar fi putut să facă asemenea olarului din parabolă, dar nu a făcut-o. De ce? Pentru că El preţuieşte pe om chiar aşa rău şi stricat cum este, dar vrea din toată inima să-i dea acea valoare originală. Prin Isus, Dumnezeu a hotărât să refacă în om chipul Său. El nu ne înlocuieşte cu indiferență, ci reface cu grijă imperfecțiunile noastre, defectele noastre, ciobiturile noastre, amputările noastre, lipsurile noastre, zgârieturile noastre, crăpăturile noastre, şi chiar cioburile unei vieți sfărâmate. El adună cu grijă iubitoare acele cioburi, punând bucată cu bucată la locul ei şi aranjându-le cu atâta măiestrie, încât nimeni nu ar putea bănui că vasul acela ar fi fost stricat vreodată.

Priviți la tâlharul de pe cruce. Cu câtă grijă iubitoare a fost crescut de mama lui. Ce speranțe şi-a pus în el, pentru zilele bătrâneții ei. Ce tânăr inteligent şi promițător a crescut. Viitorul îi surâdea în fată, dar Diavolul, păcatul şi anturajul l-au îndepărtat de Dumnezeu şi de idealurile la care visa din copilărie. Încet, încet, a apucat pe cărări sucite, câştigându-şi existența pe căi necinstite. A devenit, fără să-şi dea seama, un tâlhar, apoi un criminal. A fost prins şi condamnat la moarte pe cruce. Abia acum a înțeles el că vasul sufletului său de lut s-a spart în mii de bucăți. Cine le mai putea aduna? Acum era prea târziu să mai poată face ceva, să mai poată îndrepta lucrurile. Aşa credea el. Stătea întins pe cruce şi era convins de lucrul acesta.

Batjocorindu-L pe Isus, ca unul care era pe drept cuvânt cel mai neisprăvit dintre oameni, şi-a aruncat privirea sfidătoare către Domnul. Dar ceea ce a văzut l-a şocat. Nu putea fi adevărat. Deodată a uitat de dureri, de ceea ce se petrecea în jur şi chiar de sine. Ce se întâmpla aici lângă el? A închis ochii repede şi s-a gândit că poate n-a văzut bine. I-a deschis încet şi apoi şi-a pironit din nou privirea spre Isus. Era adevărat. Era chiar aşa cum văzuse prima dată. Nu se înşelase deloc. Deşi plin de sânge şi schimonosit de durere, faţa Lui trăda o linişte fără margini şi o pace adâncă, ba chiar dumnezeiască. În timp ce-L privea insistent şi mirat, cu faţa lui de criminal încruntat şi crispat de răutate şi înjurături scăpate printre scrâşniri din dinți, deodată, privirea Mântuitorului se îndreptă încet către a sa. La început a vrut să se ascundă, dar n-a putut. O putere de atracție irezistibilă îi ținea privirea îndreptată către El. Când fețele lor s-au întâlnit, tâlharul a putut vedea în ochii lui Isus atâta bunătate şi iubire răbdătoare! Apoi a observat în ochii lui Isus o strălucire care i-a dat speranță şi curaj. A putut citi în ochii aceia mari şi îndureraţi, chemarea lui Dumnezeu la mântuire. Dar putea oare străinul acesta neajutorat de lângă el, şi răstignit ca şi el să-l salveze, să-i refacă viaţa sfărâmată în bucăți fără număr? O, da! În privirea aceea citise tot. Toate făgăduințele Scripturii se regăseau acolo. În acea privire, tâlharul l-a regăsit pe Mesia.

Privindu-L mai atent, şi-a dat seama ca El este Cel despre care se vorbea în tot Israelul. Că El este Cel care vindecase atâția bolnavi, care făcuse atâtea minuni, şi care înviase chiar şi morții. Toate acestea pe el însă nu-l schimbase cu nimic. Dar acum era altceva. Isus, Fiul lui Dumnezeu, murea alături de el. Oare de ce? Care era scopul urmărit de Cer? Şi, în timp ce capul Mântuitorului se pleca încet pe piept, tâlharul auzii batjocurile

colegului său de suferință şi dintr-o dată deveni apărătorul lui Isus. (Luca 23,40.) Chiar acolo, pe cruce, se hotărî să se pocăiască. "Doamne, adu-ți aminte de mine, când vei veni în Împărăția Ta!" (Luca 23,42.) Care a fost răspunsul? Isus a fost gata imediat să pună la loc fiecare ciob al unei vieți pierdute, făcând din el întâiul rod al suferinței si morții Sale ispăşitoare. (Luca 23,43.)

Priviți-o acuma pe Maria Magdalena, fata aceasta frumuşică, încântătoare şi sclipitoare. Priviți la visul ei de a deveni într-o zi mireasă, de a se bucura de o familie cu copii minunați, pe care să-i alinte şi să-i crească cu dragoste. Dar nimic din toate acestea nu s-a întâmplat. Drumul vieții ei a rătăcit departe de acea împlinire sufletească, satisfacție emoțională şi iubire adevărată. Deşi căuta zilnic aceste lucruri în relațiile cu bărbații, nu a reuşit să le găsească niciodată, până în ziua când, pe colinele înverzite de lângă satul ei, a trecut Isus. Era expertă în a citi bărbații de la distantă. Ştia prea bine ce se poate ascunde în spatele unei măşti sau a unei haine. Ajunse-se la concluzia că toți bărbații sunt la fel, dar pentru că toată lumea vroia sa-L vadă pe Isus, se hotărî să meargă şi ea.

Se apropie cu prudență şi Îl privi de la distanță. Hm! îşi zise. Nu seamănă deloc cu niciun bărbat pe care l-am cunoscut vreodată, şi fără să-şi dea seama, începu să se apropie tot mai mult. Acum Îl putea auzi. Ce cuvinte! Niciodată parcă nu mai auzise aşa ceva. Deveni tot mai interesată de acele învățături frumoase şi, pe negândite, se trezi chiar lângă Domnul. Isus se opri din vorbire. Îşi întoarse încet privirea către ea. Maria înlemni. Simți că se sufocă. Ar fi vrut să fugă,

DRAGUL MEU

Urmăresc cu deosebit interes viătă tă din ziuă ăceeă tristă.

Am ăsteptăt de mult timp si ăm nădăjduit că poăte îti vei făce timp si vei dori să vorbesti cu Mine. Am ăsteptăt, ăm ădoptăt fătă de tine ăceăstă conduită de răbdăre, de păsuire în răport cu timpul, cu durătă.

Am dăt dovădă de o ăsteptăre călmă, epuizăntă si eternă.

Am ădus ăpoi ăpusul ăuriu si fermecător ăl soărelui cu ădiereă lui căldă si plăcută din făptul serii, dăr tu nu ăi venit si lă Mine. Lipsă tă de interes pentru Mine m-ă durut, dăr Eu te iubesc totusi pentru că vreău să fiu si să rămân Prietenul tău. Prieteniă este cel măi sfânt dintre dăruri, eă este pentru om ceeă ce este soărele pentru nătură.

Eu doresc să fiu Acel Prieten ăl tău, căre să vină lă tine ătunci când toti te părăsesc.

Prieteniă Meă pentru tine vă fi mângâiereă tă ceă măi dulce si sprijinul cel măi sigur ăl tineretii tăle. Eă nu vă fi floăreă unei singure clipe ci vă fi fructul întregii tăle vieti vremelnice si vesnice.

Apoi, în timp ce dormeăi, ti-ăm trimis răzele lunii, răzele ăcestei regine ă noptii că să-ti netezeăscă ridurile de pe frunte. Eă este sărutul pe căre cerul îl dă pământului…

Am ăsteptăt din nou, crezând că, dăcă se vă lumină de ziuă, vei dori să stăi de vorbă cu Mine, dăr tu te-ăi grăbit lă lucru. Oh, ăceăstă grăbă, ăceăstă viteză stresăntă.

Tu te-ăi grăbit lă lucru... iăr lăcrimile Mele s-ău scurs ăpoi în ploăiă căre ă udăt pământul. Lăcrimile Mele sunt perlele durerii supreme, sunt limbăjul mut ăl unei dureri infinite, ăl iubirii căre s-ă jertfit pentru tine.

Dacă ai asculta cel puțin "AZI" de Mine.

Ti-ăm scris pe ălbăstrul cerului, pe ăceăstă grădină ă stelelor, pe ăcest lăc ălbăstru de lumină, dăr tu nu Mi-ăi răspuns...

Ti-ăm scris iubireă Meă pe verdele odihnitor ăl ierbii… Ti-ăm soptit ăceăstă prin frunzisul pomilor. O trănsmit cu prisosintă si cu măreă gingăsie si vărietăte de culori ă florilor.

Despre drăgostea Mea pentru tine clipocesc şi izvoarele apelor. Izvoarele înseamnă dăruire, statornicie şi luptă împotriva morții.

Despre iubireă ce ti-o păstrez cântă si păsările în zborul lor măiestru…

Te-ăm înconjurăt cu răzele soărele si cu părfumul frumos mirositor ăl năturii. Iubireă Meă pentru tine e măi ădâncă decât oceănul si măi măre decât ceă măi măre dorintă ă inimii tăle.

Drăgul meu, iă-ti timp pentru Mine, cheămă-Mă, stăi de vorbă cu Mine, până ăcum Ti-ăm vorbit număi Eu, dăr tu n-ăi luăt seămă.

Ti-ăm vorbit prin curcubeul făgăduintelor lui Dumnezeu.

Ti-ăm vorbit prin vânt, prin cutremur, prin foc si prin susurul cel blând ăl prezentei Mele.

Ti-ăm vorbit prin Cuvântul Meu, Bibliă, Cărteă Cărtilor.

Ți-am vorbit prin istorie, prin părinți, frați, rude, prieteni…

Am încercăt toăte mijloăcele iubirii Mele pentru ă trezi interesul tău… Ce ăs măi fi putut făce oăre pentru tine si nu ăm făcut?

"Iată, Eu stau la uşă şi bat. Dacă auzi glasul Meu şi deschizi uşa, voi intra la tine şi voi cina cu tine şi tu cu Mine".

Astept răspunsul tău, hotărâreă tă.

Al tău prieten iubitor si credincios,
Isus

Stresul şi remedii ale acestuia

-Legătura dintre aer şi sănătate-

-continuare-

Articol semnat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundația Alinare

Ionii negativi

În natură aerul trece printr-un proces fizic numit ionizare (care se referă la formarea de ioni, în urma acțiunii radiațiilor cosmice asupra Pământului, a radioactivității din sol, a descărcărilor electrice din atmosferă; sub infuența acestor fenomene, moleculele diferitelor substanțe din aer, pierd sau câştigă o sarcină electrică, devenind astfel ioni negativi sau pozitivi).

Este bine cunoscut efectul benefic al ionilor negativi asupra sănătății şi longevității omului, favorizează somnul profund şi relaxarea, ducând astfel, atât la consolidarea sănătății fizice cât şi psihice.

Dacă vrem să respirăm aer curat, atunci va trebui să ne obişnuim cu ieşirile în natură, la munte, lângă o pădure, cu apă curgătoare, în apropierea cascadelor, sau pe țărmul mărilor.

"Important este nu ceea ce ți se întâmplă, ci felul în care reacționezi"

Dacă nu avem această posibilitate, trebuie să ne luăm timp (cel puțin 15-30 min pe zi) pentru a ne plimba în spațiile verzi special amenajate (parcuri), care se află în apropierea locuinței noastre.

Ploaia este un fenomen benefic pentru mediu dar şi pentru om. Oxigenul adus de moleculele de apă se împrăştie pe pământ, şi astfel se tonifică suprafața terestră cu aer proaspăt. De aceea, este bine să ieşim afară după terminarea ploii, pentru a respira acest aer curat.

Să nu ignorăm nici binecuvântarea de care ne putem bucura dacă avem o grădină sau o seră (cât de mică) de plante de interior, care înghit dioxidul de carbon, împrospătând aerul cu oxigen din belşug. Îngrijirea şi creşterea acestor plante ne oferă, de asemenea, satisfacție, optimism şi ne influențează prin dezvoltarea unui caracter altruist.

Tot o tehnică benefică organismului este exercițiul de respirație profundă pentru a elimina dioxidul de carbon şi a ne încărca pozitiv cu mult oxigen. Acesta este un masaj excelent pentru plămâni şi pentru revigorarea creierului.

Cu cât ieşim mai des afară şi facem mişcare, cu atât vom fi mai bine dispuşi.

Astfel vasele sangvine se dilată, viteza de circulație a globulelor roşii încărcate cu oxigen se măreşte, iar corpul energic prinde viață.

Ştim că vigoarea omului scade însă odată cu înaintarea în vârstă şi opune o rezistență mai slabă în fața agenților patogeni. În cazul persoanelor bolnave sau vârstnice, chiar cu diferite dizabilități, aerul curat şi lumina solară se vor dovedi cu mult mai eficiente decât medicamentele sau chiar hrana.

Mediul este de o importanță vitală, însă şi o locuință adecvată este de asemenea vitală.

Pe lângă cel mai periculos poluant al aparatului respirator, şi anume fumul de țigară (inhalat activ sau pasiv), mai există şi alți poluanți, aflați în căminele noastre.

Anumite obiecte din lemn emană mici cantități de formaldehidă (gaz incolor, toxic, cu miros iritant, solubil în apă, întrebuințat la fabricarea răşinilor, a unor coloranți, medicamente, explozive, ca dezinfectant), iar din covoare, mochetă, tapițerie, produse de curățire, aparatură electrocasnică şi hainele curățate chimic recent, se degajă în aerul din încăperea unde acesta se află o serie de alți vapori chimici toxici. Alte două gaze otrăvitoare - monoxidul de carbon şi dioxidul de azot – pot proveni din sobele şi maşinile de gătit cu gaz, petrol sau cărbune, precum şi din aparatele de încălzire care funcționează cu kerosen.

Probleme respiratorii produc şi praful, acarienii de interior (animale microscopice parazite transmițătoare de boli grave), mucegaiurile şi ciupercile, plumbul, azbestul, reziduurile de pesticide şi, în anumite regiuni, vaporii de radon

>>> continuare în pagina 8

>>> continuare din pagina 7

(gaz inert, radioactiv, incolor şi inodor, întrebuințat în medicină şi în tehnică ca sursă de neutroni, şi rar în vopsele).

Ce putem face pentru a ne proteja sănătatea şi locuința de aceşti factori poluanți?

În fața acestor factori, ne putem proteja într-un singur fel:

Evitarea inhalării şi interzicerea fumatului în interiorul camerelor,

Dispozitive de eliminare a gazelor de ardere în aerul atmosferic (filtre), care trebuiesc curățate regulat

Folosiți cât mai rar substanțe de împrospătare a aerului

Deschideți larg ferestrele în fiecare dimineață (15-30 min) şi în fiecare seară, când praful şi poluanții nu sunt activi în aceeaşi măsură ca în miezul zilei. În zilele cu ceață de asemeni aerisiți locuința dimineața devreme şi seara. Seara este bine să aerisim încăperea deoarece vom avea un somn liniştit.

Dormiți cu fereastra deschisă, pe cât posibil, pentru a avea parte de un somn liniştit

Folosiți perdele cât mai subțiri şi transparente care să nu împiedice lumina să intre în camerele locuinței şi la birou, şi păstrați ferstrele cât mai mult timp posibil neacoperite cu acestea

Respirați profund, cât mai des posibil, chiar atunci când efectuați aerisirea camerelor

Faceți mişcare în aer liber, în parc, la munte, sau petreceți timp în grădina dumneavoastră

Păstrați camerele curate, ordonate, efectuând regulat curățirea de praf a mobilei, aspirarea covoarelor şi ştergerea geamurilor, pentru ca aerul să fie cât mai curat şi lumina să poată pătrunde cât mai bine în locuință

Dacă se construieşte o casă într-o zonă unde în jurul ei bălteşte apa, rămânând astfel un timp şi apoi evaporându-se, se emană o miasmă otrăvitoare, iar consecințele vor fi febra şi malaria, durerile de gât, bolile de plămâni şi bolile febrile. De aceea este de dorit ca locuința să fie aşezată acolo unde aerul şi lumina solară sunt din belşug şi nu este favorizată umiditatea.

A locui în zone muntoase, aproape de pădure, oferă familiei avantajul pe care oraşul, cu tot comfortul său nu reuşeşte să îl egaleze, şi anume o viață mai lungă, dar şi o viață mai relaxată datorată acestui ingredient benefic – aerul.

Stresul este produsul atât al faptelor şi situațiilor pe care le trăim cât şi al mediului, aerului în care trăim.

Dacă la situațiile cu care ne confruntăm adăugăm lipsa de aer sau un aer îmbâcsit, şi o locuință, un birou cu ferestre neadecvate, prin care nu poate pătrunde aerul şi lumina, vom obține un stres dublu.

Respirația bună calmează nervii şi favorizează optimismul; stimulează apetitul şi înbunătățeşte digestia; de asemenea, favorizează somnul sănătos, înviorător.

„Mulți se aşteaptă ca Dumnezeu să-i păzească de boală doar pentru că L-au rugat să facă aceasta. Însă Dumnezeu nu le-a ascultat rugăciunile, deoarece credința lor nu a fost făcută desăvârşită prin fapte. Dumnezeu nu face o minune pentru a-i păzi de boală pe cei care nu se îngrijesc deloc, ci încalcă în permanență legile sănătății şi nu fac nici un efort pentru a preveni boala.

Atunci când facem tot ce putem noi pentru a fi sănătoşi, ne putem aştepta să urmeze şi rezultatele binecuvântate şi îl putem ruga pe Dumnezeu, cu credință, să ne răsplătească eforturile de a ne păstra sănătatea. Atunci, El ne v-a răspunde la rugăciune, dacă astfel poate fi slăvit Numele Lui.

Însă toți trebuie să înțeleagă faptul că au o lucrare de făcut. Dumnezeu nu va lucra în mod miraculos pentru a păstra sănătatea persoanelor care, prin neatenția şi lipsa lor de grijă față de legile sănătății, se află pe un drum ce duce siguranță la îmbolnăvire" (Sfaturi pentru sănătate, E. G.White).

Aşadar nu priviți aerul ca ceva nesemnificativ, ci ca pe o prețioasă binecuvântare de la Dumnezeu!

-va urma-

..:: Gânduri... de la prieteni ::.. ..:: Gânduri... de la prieteni ::.. ..:: Gânduri... de la prieteni ::..

Ştiu că suntem bogaţi sufleteşte, aşa că, din dorinţa de a vă crea posibilitatea de a transmite şi mai multe din prea plinul inimii, am hotărât ca acum, la început de an, să reintroduc o rubrică dragă „Gânduri… de la prieteni”.

Rubrica a existat până în nr. 66 al revistei, august 2008. Atunci, dat fiind faptul că nu mai primeam scrisori bogate în conţinut, cu strângere de inimă, a trebuit să scot această rubrică.

Aştept să scrieţi, să transmiteţi din prea plinul şi frumuseţea inimii voastre. Dacă aţi citit sau auzit lucruri frumoase, prin care bunul Dumnezeu v-a încurajat, v-a umplut inima şi v-a dat puterea de a merge mai departe, trimiteţi-le la revistă pentru a ne hrăni şi a ne bucura cu toţii de ele. Nu fiţi egoişti. SCRIEŢI!

Gal Viorica
Cluj Napoca

Cu fiecare cl.ipă în care ne trezim dimineaţa, ne punem în minte un gând şi încercăm, pe cât posibil, la capătul zilei să-l vedem împlinit.

Aşa se întâmplă şi cu visele care le avem de ani de zile. Le zidim pe tempul cel mai ascuns al sufletului şi căutăm fiecare uşă sperând că în cele din urmă din spatele ei va răsări soarele…

Dar orice se întâmplă în jurul nostru, orice lucru pe care-l facem sau pe care-l plănuim este influenţat de un factor important: TIMPUL.

Fac această afirmaţie fiindcă am constatat că pe măsură ce înaintăm în vârstă această noţiune ne influenţează din ce în ce mai mult şi trece tot mai repedce. Noi creştem, ne maturizăm, înaintăm în vârtă, ajungem să îmbătrânim şi pe parcursul acestei etape, în care ni se atribuie cât mai multe sarcini şi responsabilităţi, timpul devine din ce în ce mai scurte pentru noi.

Abia ne bucurăm de sosirea verii, iar acum toamna a devenit deja o amintire a lunilor trecute, mult prea repede şi iarna ne este gazdă. (…)

Totuşi, eferimitatea timpului are şi un avantaj: acela de a ne aduce mai repede în pragul sărbătorior, a acelor zile, puţine la număr, când putem să fim alături de cei dragi, să ne petrecem timpul în compania lor, să fim uniţi şi să le oferim necondiţionat dragostea şi afecţiunea noastră.

(…) Să fim oameni, să fim buni cu semenii noştri, cu cei dragi, fiindcă niciodată nu se ştie pentru cât timp îi mai avem alături. Niciodată nu putem să anticipăm cât de nemilos poate fi destinul uneori şi de aceea, fiecare clipă, fiecare zi este atât de preţioasă. Nici o zi, oricât de banală şi monotonă ne-ar părea, nu este o zi pierdută, nu este o zi inutilă.

Ţinând cont că aceste gânduri vin din partea cuiva care a pierdut de curând cea mai dragă fiinţă (mama), inima mi-a fost puternic mişcată şi altfel voi privi de acum binecuvântarea mare de a-i avea încă pe cei dragi aproape!

Iar dacă mai luăm în calcul că aceste gânduri profunde şi adevărate despre eferimitatea timpului şi seriozitatea cu care trebuie să tratăm relaţiile cu cei apropiaţi vin chiar la început de an…

Mulţumesc şi mulţumim Viorica!

Întăreşte-te şi continuă să-i apreciezi pe cei dragi rămaşi lângă tine: frate, soră…

..::: Anunţuri de la cititori :::... ..::: Anunţuri de la cititori :::... ..::: Anunţuri de la cititori :::...

Miara Ioan Dănuţ – Gabojdia (Timiş)

Vând microbuz Ford Tranzit, automatic, an 1998, 2.400 cm, adaptat condus persoană cu dizabilităţi (comenzi standard dar şi pentru mâini), înmatriculat. Preţ 4.800 euro negociabil, sau variante. ***0722-646061***

Popescu Alexandru

Doresc să ajut pe oameni să cunoască Biblia, pentru o viaţă mai bună şi pentru viaţa veşnică. Cei interesaţi mă pot suna la ***0720-154534*** *şi* ***0760-039547***

Mocanu Constantin – Bucureşti

Vând 2 motoscutere pe benzină, pentru persoane cu handicap (3 roţi). Unul cu caroserie, celălalt descoperit. ***0765-496683***

Istrate Ileana -Tecuci

Caut persoană serioasă ca însoţitor permanent. Relaţii la nr. tel. ***0236-814110*** *şi* ***0755-424788***

Sima Mihaela – Fundatia Serafim. Consiliere juridică gratuită

Fundatia Serafim oferă consiliere juridică, atât pentru ajutorul, medierea şi rezolvarea unor probleme de ordin juridic, dar şi pentru consilierea legală a unor situatii când aţi fost discriminaţi, atât de ceilalţi membri ai societăţii, cât şi de autorităţile locale sau centrale, datorită situaţiei sociale sau gradului de handicap pe care îl prezentaţi. Vom încerca să răspundem într-un timp cât mai scurt solicitărilor d-voastră. Pentru sfaturi, consiliere şi solicitări, ne puteţi scrie pe adresa ***office@fundatiaserafim.ro****.*

Moldoveanu Mihaela

Bună! Mă numesc Moldoveanu Mihaela, am 39 de ani, sunt din Baia Mare şi sufăr de distrofie musculară progresivă (nu pot să merg în picioare de mică).

În urmă cu 2 ani am primit printr-o donaţie un cărucior electric care îin urmă cu o lună s-a stricat.

De aceea, am mare rugăminte, dacă aţi putea să mă ajutaţi la costul reparaţiei, care este aprox. 20 milioane lei vechi.

Vă dau nr. de cont deschise la banca ING, cu speranţa că mă puteţi ajuta.

Titular şi persoană de contact: Moldoveanu Mihaela-Lăcrămioara.

Conturile sunt deschise la ING Baia Mare Str. Victoriei. Cont lei; RO69INGB0000999901002358. Cont euro; RO09INGB0000999910024.

>>> continuare în pagina 12

ÎNTREBĂRI

Din pietate în meschin?
Din tinerețe în declin.?
Din viersul dulce în amar?
Şi din sublim pe la pahar?

Şi ce aştepți să faci?
Şi ce vrei să devii?
La cine vrei să speri?
Vrei tu un om să fii?

Tinere domn ai dus
pahar de desfătare?
Şi cazul tău are un rost?
Stă pe o Stâncă
în ziua cea mai tare?
Eşti tu creştin?
Lui Îi faci loc?

Şi câte zile mai ai tu de trăit?
Şi dacă viața s-ar tăia?
Ce ai clădit? Pe ce nisip?

Încearcă clipa ta doară visări?
Adulmeci cerul lin?
Sau ai doar nori?
Ai tu curaj?
Ai tu braț de oțel?
Sau în furtună te smereşti?
Eştil tu doar rob sau nu prea eşti?
Mai învățat, ascultător, aşa ca El

Îți mulțumesc că ai răspuns cu da
Că ai răspuns cu nu
Şi că ai meditat la întrebări
Oricum în viață două lucru-ți cer….
Să nu uiți ca să îți pui tu, în viață
doar pertinente întrebări
Şi să le faci să fie răspunsuri
îndreptate către cer
Ca o busola ce acul şi-l îndreaptă trainic
sigur numai către Miel..

Nabucco

UN VIS PENTRU TREZIRE

M-am visat de multe ori pierdută
Într-o mulțime mare alergam
Şi dintr-o dată într-un abis cădeam
Şi mă trezeam de spaima cea avută
Dar dintr-o dată eu mă dumiream
C-a fost un simplu vis şi-mi reveneam
Dar ziua-ntreagă stare nu aveam
Şi mă-ntrebam într-una şi gândeam
De-ar fi să cad, unde am să mă găsesc
De-ar fi să mor, unde am să mă trezesc
...A fost un simplu vis, dar visul are sens
Căci, Doamne, veşnic vrei eu să trăiesc.

Dinescu Emilia - Valea Stânii (Argeş)

MICUȚĂ STEA

dedic aceste versuri unui bun prieten
Ioan Nicoară din Făget TM

Atunci când erai o steluță
între miliardele de stele din univers...
S-a auzit o voce suavă
dar tot o dată poruncitoare...
Tu, micuță stea, trebuie să pleci
pe planeta pământ...
vei lua formă umană...
vei avea o mamă şi un tată
care vor fi mândri de al lor fecior;
vei avea şi două surori...
Pe planeta pământ vei avea şi bucurii,
dar... şi întristare; vei avea zile însorite,
dar şi cer înnourat...
plăceri nebănuite dar şi adeseori dureri.
Prieteni care te vor iubi,
dar... şi duşmani.
Tu steluță nu fii tristă,
fiindcă la capăt de drum
Eu Creatorul tău te voi aştepta
cu brațele deschise...
Dar până atunci nu uita povața Mea:
Să fii un om cu un caracter curat,
ca să Mă pot mândri cu tine
în Împărăția ce va să vie.

Mariana Lucuța – Recaş (Timiş)

Talentul… (Creatia ta)

RUGĂ DOMNULUI

Stau în casă, sunt rănit
Mă gândesc cu sufletul zdrobit
La doctorul ce operația mi-a greşit
Şi picioarele mi-au amorțit
Am încercat să îmi revin,
Dar izolarea este un chin
Ce sufletul mi-l mistuie câte puțin
De aceea, Domnul Dumnezeul meu
În genunchi, la Tine eu mă rog mereu
Dă-mi putere şi răbdare
În această luptă mare
Să pot merge iară în picioare
Ia-mi durerile, singurătatea,
Dă-mi iubirea, bunătatea
Să-i pot ajuta pe cei ce le lipseşte umanitatea
Şi să-i învăț în timp ce este caritatea
În fața Ta când vor veni spăşiți
Să-i poți ierta pe aceşti sărmani nefericiți

Dragoş Dumitrescu – Bucureşti

DE-ABIA AŞTEPT

De-abea aştept,
Să te văd iubirea mea,
Asta, asta este.
Am ajuns să te iubesc.

Fără să cer nimic
Doar un pic de atenție,
Şi doar atât,
Eu sunt un înger ce te iubeşte,
Necondiționat...

Asta este chiar dacă eşti departe,
Asta este: te iubesc,
Chiar dacă nu te cunosc.

Totdeauna mi-am dorit
Chiar dacă nu m-ai iubit niciodată,
Chiar dacă eşti departe
Eu te simt aproape
Departe undeva,
La Brăila,
Şi mi-a furat inima.

Maria Moinescu – Bucureşti

NEPUTINȚA

De-aş putea să zbor, aş avea aripi,
De-aş putea să plâng, aş avea lacrimi,
De-aş putea să iert, aş avea inimă,
De-aş putea să uit, n-aş avea nimic.

De-aş putea să dorm, aş avea vise,
De-aş putea să fug, aş avea picioare,
De-aş putea să văd, aş avea ochi,
De-aş putea să râd, te-aş avea pe tine.
De-aş putea să te am, n-aş ezita.

Cătălin Cioba
din volumul
„La gorunul cu suspine”

Talentul…

nu cunoaste

handicap!

Talentul… (Creatia ta)

IARNA

Pădure toamna din tine repede a plecat,
Şi odată cu ea păsările şi frunzele a luat,
Păsările le-a trimis în alte țări calde,
Iar pământul l-a acoperit cu frunzele toate.

Iată acum că peste tine iarna a venit,
Pe tine şi toți copacii tăi i-a acoperit,
Cu o frumoasă manta albă de zăpadă
Parcă eşti mireasa ce mirele-şi aşteaptă.

Mirele pe mcare îl aştepți la tine va sosi,
Este primăvara ce după un timp va veni,
Ea îți va aduce căldura şi păsările plecate
Tu vei înmuguri şi te vei bucura de toate.

Când este iarnă nimeni în tine nu mai intră
Frigul, vântul şi zăpada oamenii îi alungă,
Dar zăpada nu va sta mult, căldura o va topii
Şi din nou oamenii la tine bucuroşi vor veni.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos (Argeş)

O CE VESTE!

O ce veste minunată
Iar răsună în lumea toată
Că astăzi S-a născut Hristos
Mesia cel luminos.

Iar e chef şi veselie
Toată lumea se îmbie
Bea, mănâncă, se distrează
Chefuieşte şi dansează.

Pe Isus L-au pus deoparte
Au uitat că a dus în spate
O cruce grea la Golgota
Era şi păcatul lor pe ea.

Dragi creştini vă spun acum
Crăciunul nu e prilej bun
Doar de-a bea şi a mânca
A pune muzică şi a dansa.

Crăciunul este bucurie
De la Dumnezeu mesie
Că astăzi S-a născut Hristos,
Mesia cel luminos.

Dumitru Marian

CITEŞTE-MI RÂNDURILE TRISTE

Ai uitat să mai citeşti, om bun
Rândurile mele, prin care îți spun
Şi mai bune şi mai rele
Toate of-urile mele.

Răsfoieşti, coală după coală
Nu te lăsa, pe tânjeală
Strânge, petală cu petală
Ale anilor, şiraguri
Ca în stupul plin cu faguri.

Alungă, tristețea amară
Nu transforma sufletu-n ceară
Fă-ți propriile bucurii
Ca-n jocurile de copii.

Ionescu Daniela Nicoleta
Nedelea (Prahova)

CUVÂNTUL

În grădina cu pământ bun
Dumnezeu sădeşte Cuvântul
Soarele şi ploaia împreună
Fac recolta să fie bună.

Mintea şi sufletul tânjesc
La cuvântul din Evanghelie
Urcăm treaptă cu treaptă cu folos
Scara faptelor bune care duce la Hristos

Împreună contemplăm la Rai
Sufletul acolo zboară
Unde este lumină şi vindecare
Dragoste fierbinte şi bucurie mare.

Mincă Elena Gabriela – Alexandria

ALINAREA

Multe încercări sunt pe pământ
Multe războaie, suferințe sunt
Dar avem un Mijlocitor
El ne dă alinare în inimă.

Când plângem, când avem
Nevoie sufletească şi pământească
Nu suntem singuri
Suntem cu Dumnezeu.

Isus Te rog trimite
Alinarea sfântă
Peste poporul nostru
Să fim veghetori pe drumul credinței

Urcă-ne în barca Ta
Să fim smeriți în vremurile acestea
Să prețuim darurile pe care le avem
Lasă alinarea Ta peste noi.

Iordache Ionel Marius
Viişoara (Constanța)

Talentul…

nu cunoaste

handicap!

ATÂT DE APROAPE DE DOMNUL

Atât de aproape de Domnul
Pe porți şi pe turnuri
Pe templu de aur
Cetatea cea sfântă îmi cheamă privirea
Îngerul gata să strige că-ncepe vecia
Îmi cere iubirea
Jertfindu-mi inima şi ultimul pas
Fă Doamne să-mi fie deplină jertfirea!

Atât de aproape de Domnul
Simt Legea cum arde-n dreptate
Simt sabatul
Comoara şi miezul ei de foc
Aşa de aproape-s toate
Şi aşa de-adevărate
Că îndrăznesc în rugă
Din nou să le invoc
Fă-mi Doamne-n casa Ta şi mie loc!
Atât de aproape de Domnul…

Badea Marin – Piteşti

NU VINDEM, NU ÎNCHIRIEM

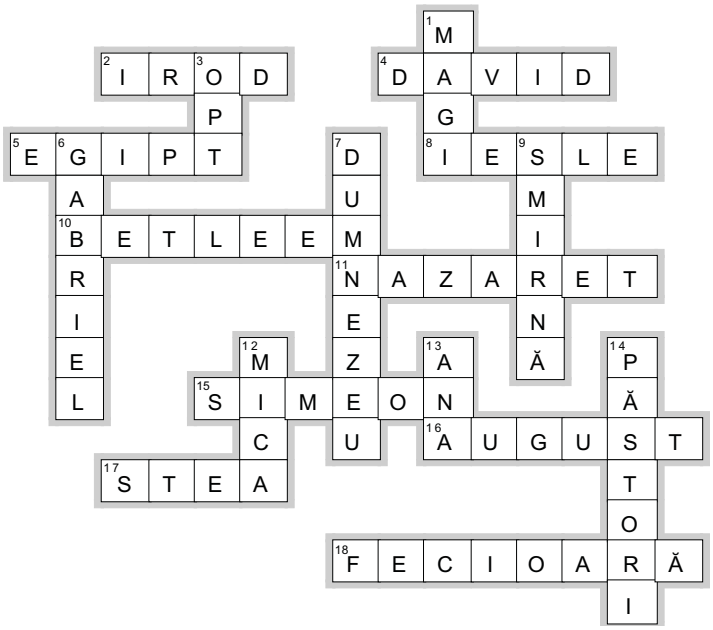
Nu vindem, nu închiriem;
Nu mai strigați la uşa încuiată –
Nu vindem, nu închiriem;
Nu mai priviți, plecați odată!
Păstrăm căsuța din piatră maronie
Ascunsă printre stânci, nisip şi scoici
Printre tufişuri, castani şi mărăcini
Să n-o găsească oamenii bogați;
Căci nu se vinde-atâta bogăție
Atâtea basme spuse de talazuri
Noi nu ne vindem căsuța din poveste
Plecați de-aici, nu tulburați aceste
Locuri de vis, de taină şi uitare
Privind întruna țintă către mare
Nu vindem, nu închiriem;
Căsuța din poveste o păstrăm!

Gheordănescu Maria
Cobadin (Constanța)

Rezolvarea rebusului din numărul trecut:

Naşterea lui Isus

Orizontal



2. IROD—Cine era împărat al Iudeii în timpul în care s-a născut Isus? (Matei 2:1)

4. DAVID—Isus s-a născut din sămânţa lui _____ , a faimosului împărat din Vechiul Testament. (Luca 1:32)

5. EGIPT—Unde a dus-o Iosif pe Maria când a fost evertizat de Dumnezeu că erau în pericol din cauza lui Irod? (Matei 2:13,14)

8. IESLE—În ce l-a culcat Maria pe Isus după ce l-a născut. (Luca 2:7)

10. BETLEEM—În ce oraş s-a născut Isus? (Luca 2:1-7)

11. NAZARET—În ce oraş se afla Maria când a primit vestea că trebuie să nască un fiu? (Luca 1: 26-31)

15. SIMEON—Ce nume a avut acel om care a spus pruncului Isus, "Căci ochii mei au văzut mântuirea Ta"? (Luca 2:25-32)

16. AUGUST—Înainte ca Isus să se nască acest Cezar a ordonat ca toată lumea să se înscrie. (Luca 2:1)

17. STEA—Cine i-a condus pe oamenii înţelepţi la Isus? (Matei 2:9.10)

18. FECIOARĂ—Ce a fost Maria de a făcut aşa de unică şi miraculoasă naşterea lui Isus? (Matei 1:23)

Vertical

1. MAGI—Cine au fost acei oameni înţelepţi care l-au căutat pe Împăratul iudeilor ca să se închine Lui? (Matei 2:1)

3. OPT—Înainte ca Isus să fie tăiat împrejur câte zile au trecut? (Luca 2:21)

6. GABRIEL—Ce nume a avut îngerului ce a anunţat-o pe Maria că va naşte un fiu? (Luca 1:26-31)

7. DUMNEZEU—În proorocia lui Isaia Isus va fi numit ,,Minunat, Sfetnic, (ce) tare, Părintele veciniciilor, Domn al păcii. (Isaia 9:6)

9. SMIRNĂ—Oamenii înţelepţi i-au adus aur, tămâie, şi (ce) pruncului Isus? (Matei 2:11)

12. MICA—Oraşul în care Isus trebuia să se nască a fost proocit de acest prooroc. (Matei 2:5,6)

13. ANA—Ce nume a avut proorociţa care a fost în templu când pruncul Isus a fost prezentat lui Dumnezeu? (Luca 2:36)

14. PĂSTORI—Pe cine i-a anunţat îngerul despre vestea bună care avea să fie o mare bucurie (naşterea lui Isus)? (Luca 2:8-11)

...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::...

>>> continuare din pagina 9

*Tel mob. **0741-494232**. Tel fix **0362-412083**. E-mail **mihaela_cosmetics@yahoo.com***
Va multumesc anticipat.

Bologa Anişoara – Greci (Mehedinți)

*Doresc să găsesc 3 prietene pe care le-am cunoscut la Spital, la Vâlcele, jud. Covasna, în anul 1967. Sunt surori: Mariana, Dana şi Stela Tase din Eforie Nord. Cine le cunoaşte şi deține informații despre ele, rog să mă sune la **0252-374410.***

Doresc să vând 2 cărți, una pe teme de geografie şi una de bucătărie. Cine doreşte să le cumpere, la preț negociabil, să mă contacteze la nr. de telefon de mai sus.

Potropopu Ion & Vasile

În atenția celor care vor să câştige bani pe internet. Deja am retras ceva bani. Metoda e simplă, nu sunt necesare cunoştințe deosebite, trebuie doar să vezi câteva reclame... Ştiu că la început poate fi mai dificil, de aceea ne oferim să v-ajutăm.

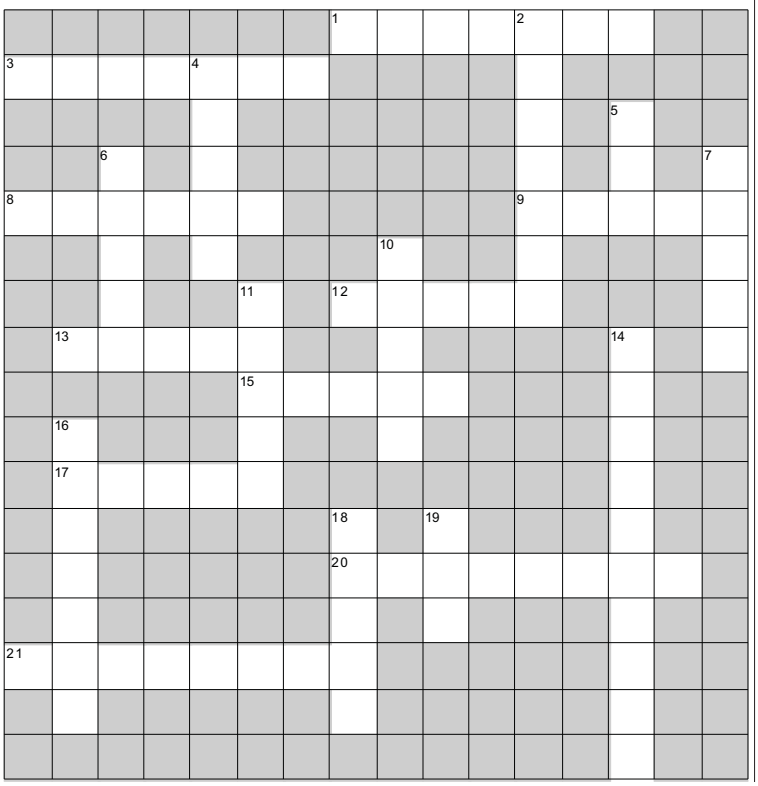
*Ne puteți găsi la următoarele ID-uri pe mess; **potropopu_vasile** sau **potropopu_ion** sau la tel. **0762-563331** şi **0769-197980***

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

Minunile lui Isus

Orizontal

1. Isus a vindecat un om care stătea lângă această scăldătoare aşteptând ca cineva să î-l bage în apă când aceasta era tulbure. (Ioan 5:1-16)
3. Cu ce a amestecat Isus pământul când a vindecat pe omul care era orb din naştere? (Ioan 9:1-7)
8. Ce rudă a lui Simon a fost vindecată de Isus? (Marcu 1:29-31)
9. Femeia care de doisprezece ani avea o scurgere de sânge a spus, ,,Numai să mă pot atinge de _____ Lui, şi mă voi tămădui." (Matei 9:20-22)
12. A cui aparținea corabia în care s-a aflat Isus când a făcut prima minune la pescuit? (Luca 5:1-11)
13. În ce a găsit Petru moneda pentru a plăti taxa? (Matei 17:24-27)
15. În ce au intrat dracii când Isus i-a scos afară din îndrăciții care trăiau în morminte? (Matei 8:28-34)
17. La ce eveniment a transformat Isus apa în vin? (Ioan 2:1-11)
20. Nefiind capabil să ajungă la Isus datorită mulțimii, prin ce parte a casei l-au adus pe paralitic la el? (Luca 5:17-26)
21. După ce a certat vântul şi marea, ce le-a spus Isus ucenicilor săi ca au puțină? (Matei 8:23-27)



Vertical

2. Ce fel de copac s-a uscat după ce Isus l-a blestemat? (Matei 21:17-22)
4. Când Isus umbla pe mare cine a fost acela care a venit la El care deasemenea umbla pe mare? (Matei 14:22-33)
5. Isus a hrănit peste 5000 de oameni cu cinci pâini şi cu câți peşti? (Matei 14:15-21)
6. Când Isus a hrănit cei 4000 câte pâini a avut şi câte coşnițe pline cu rămăşițele de fărâmituri au fost ridicate? (Marcu 8:1-9)
7. Liderii fariseilor au vrut să-l acuze pe Isus pentru că El a vindecat pe oameni în această zi.
10. Ce rudă a lui Iair a înviat Isus din morți? (Luca 8: 41, 42, 49-56)
11. De ce boală l-a vindecat Isus pe omul care a zis, ,,Doamne dacă vrei, poți să mă curățeşti"? (Luca 5:12-16)
14. De ce naționalitate era omul care s-a întors şi a mulțumit după ce Isus a vindecat pe cei zece leproşi? (Luca 17:11-19)
16. La ce eveniment s-a referit Isus când a zis, ,,Stricați Templul acesta, şi în trei zile îl voi ridica." (Ioan 2:19)
18. Care era numele fratelui Mariei şi al Martei pe care Isus l-a înviat din morți? (Ioan 11:1--54)
19. Sutaşul i-a cerut lui Isus să-l vindece pe? (Matei 8:5-13)

...::: Spiritual :::... ...::: Spiritual :::... ...::: Spiritual :::... ...::: Spiritual :::... ...::: Spiritual :::...

>>> continuare din pagina 5

dar nu putea de mulțimea care se înghesuia din toate părțile. Îngrozită şi speriată de parcă s-ar fi aflat în fața judecății divine, ea se simți obligată să privească spre fața Mântuitorului. Se aştepta să vadă o privire mânioasă şi condamnatoare, care îi scoate la lumină şi le prezintă tuturor, păcatele săvârşite de ea în întuneric… Dar ce surpriză! Atâta milă şi har, atâta duioşie şi iertare, atâta iubire dumnezeiască, atâta bunătate cerească şi acceptare fără rezervă. Ruşinată şi cuminte, privirea ei se plecă uşor spre pământ, în timp ce din ochii ei nefericiți până acum, curgeau lacrimi de recunoştință. Maria primi chiar acolo iertarea şi mântuirea Lui. Cu pocăință ea Îl lăsă pe Isus să adune de pe jos cioburile vieții ei distruse de păcat. Din acel moment, Maria L-a iubit pe Isus cum nu a iubit pe nimeni niciodată. L-a iubit ca pe Dumnezeu, aşa cum şti este. De aceea Scriptura spune: "Adevărat vă spun că oriunde va fi propovăduită Evanghelia aceasta, în toată lumea, se va spune şi ce a făcut

>>> continuare în pagina 19

...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::...

Avem un Dumnezeu atât de iubitor şi de dornic de a ne răspunde la rugăciune, încât ar fi o lipsă de înţelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alţii.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci şi că simţim unul cu celălalt, că ne pasă.

Să ne rugăm Domnului pentru Lacrima Tristă, ca Dumnezeu s-o ajute să treacă cu bine peste situaţiile dificile din viaţă, să-i înroureze Dumnezeu viaţa cu bucurii şi binecuvântări.

Să ne rugăm pentru Titi din Brăila şi pentru verişorul meu Gheorghe Dunca.

Pop Mihai – Breb (Maramureş)

Să ne rugăm pentru sănătatea lui Aurel, a tuturor ce au nevoie de sănătate, dar şi pentru existenţa acestei minunate revistei.

Stanciu Costel – Buzău

Aş dori să ne rugăm pentru familia lui Aurel Burcea, ca Dumnezeu să-i dea putere sufletească şi putere pământească.

Să ne rugăm pentru prietenii, fraţii şi surorile care scriu la revista „Împreună”.

Să ne rugăm pentru fundaţia „Alinare” şi pentru clubul „Ridică-te şi umblă”.

Să ne rugăm pentru ca anul 2011 să fie un an binecuvântat, plin cu multe realizări pe plan ceresc şi pământesc, pentru fiecare în parte.

Să ne rugăm pentru toţi sponsorii revistei „Împreună” şi ai clubului „Ridică-te şi umblă”

Iordache Ionel Marius – Viişoara (Constanţa)

Pentru sănătatea familiei Aurel Burcea şi a dânsului personal.

Pentru sănătatea tuturor bolnavilor din lume.

Pentru sănătatea lui Ganea Constantin şi a lui Ionel Burlacu.

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanţa)

Mulţumiri multe sponsorilor şi celor care s-au rugat şi vor continua să se roage pentru ei (pentru sponsori) şi pentru ca revista să poată apărea şi în viitor. Bunul Dumnezeu abia aşteaptă să ne ajute şi în continuare. Prin urmare, revin cu rugămintea: „genunchiul jos”.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

...::: La mulţi ani! :::... ...::: La mulţi ani! :::... ...::: La mulţi ani! :::... ...::: La mulţi ani! :::...

Lucuţa Mariana – Recaş (Timiş)

*Pentru **Ionică Nicoară** din Făget, care pe 2 ianuarie îşi va serba ziua de naştere. Îi doresc multă fericire, ani fericiţi alături de fiul lui şi a lui soţie: şi mii de binecuvântări din mâna lui Isus. **„La mulţi ani!”***

*Pentru **Pascu Roxana Claudia** din Giurgiu, care pe 25 ianuarie îşi serbează ziua de naştere. Draga mea prietenă, îţi doresc multă sănătate, bucurii şi împliniri. **„La mulţi ani!”***

*Pentru dragul nostru prieten **Aurel Burcea**, care îşi adaugă încă o floare în buchetul vieţii. Doresc ca Domnul să lase ploi de binecuvântări. **„La mulţi ani!”***

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanţa)

*Lui **Aurel Burcea** care pe 1 ianuarie sărbătoreşte ziua de naştere: „Să luminaţi în calea vieţii / Pe toţi cei ce vor un ajutor, / Să scrieţi revista 'Împreună', / Aşa cum ştiţi, ş-un pluguşor / Să ascultaţi în prag de ani / Cu sănătate şi **'La mulţi ani!'**”*

Pop Mihai – Breb (Maramureş)

*Celui mai drag prieten al nostru, al tuturor, **Aurel Burcea**, care pe 1 ianuarie aniversează un frumos eveniment din viaţă. „Împreună” cu toţi colaboratorii în credinţă, în iubire şi speranţa pe care le primim din plin de la Dumnezeu şi prin intermediul revistei dumnealui, să-i adresez un sincer şi călduros **„La mulţi ani!”** cu multă sănătate, fericire, profunde bucurii, împlinirea tuturor dorinţelor, (…) şi să-i ofere din plin bucuria de a trăi!*

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

*Pe 1 ianuarie **Aurel Burcea** mai pune un trandafir în buchetul vieţii. Îi doresc multă sănătate, succes în tot ceea ce face. Să te ajute Dumnezeu să ai un an plin de sănătate şi realizări. **„La mulţi ani!”***

*Pentru **Nicoară Ion** din Făget, jud. Timiş, face o frumoasă vârstă. Îi doresc multă sănătate, casă de piatră şi să fie fericit alături de soţie şi copil. **„La mulţi ani!”***

Stancu Florea – Ioneşti (Argeş)

*Pentru colegul meu de suferinţă, **Aurel Burcea** (1 ianuarie) **„La mulţi ani!”** multă sănătate, bucurii, satisfacţii depline şi cele dorite.*

Bologa Anişoara – Greci (Mehedinţi)

*Pentru **Aurel Burcea „La mulţi ani!”**, multă sănătate, bucurii, numai bine şi îndeplinirea tuturor dorinţelor tale.*

*Pentru prietena mea de suflet, **Geta Gavrilaş**, care pe 15 ianuarie împlineşte o frumoasă vârstă. Îi doresc multă sănătate, fericire, bucurii şi un sincer **„La mulţi ani!”***

*Pentru cumnata mea cea mare, **Florina** (14 ianuarie). Îi doresc din suflet multă sănătate, fericire, bucurii şi un călduros **„La mulţi ani!”***

Stanciu Costel – Buzău

*Pentru 1 ianuarie, pentru **Aurel Burcea**, cu urări de bine şi **„La mulţi ani!”**: „Astăzi anul se-noieşte / Trandafirul înfloreşte / În buchetul vieţii tale / Să-ţi aducă sănătate / Fericire, bucurie / Şi de la noi preţuire”*

Gal Viorica – Cluj Napoca

*Pentru ziua d-voastră de naştere (**Aurel Burcea**), permiteţi-mi să vă doresc ca ziua de întâi ianuarie să fie cea mai frumoasă, cu multă, multă sănătate, putere de muncă, fericire, împliniri şi nenumărate bucurii alături de cel mai sincer **„La mulţi ani!”***

Juncu Laurenţiu – Bacău; Mocanu Jenica – Bucureşti; Vulpe Codruţ Marius – Tileagd (Bihor); Papuc Reli & Angi – Bucureşti; Cristina; Stoica Mircea;

Vă mulţumesc din toată inima pentru urările de ***„La mulţi ani!”*** adresate cu ocazia zilei mele de naştere. Mi-au mers la suflet. Îmi cer scuze că nu v-am scris urările. Este şi problema spaţiului dar şi dorinţa mea de a nu-mi apărea numele prea des în revistă.

Programe pentru protecția familiei şi a drepturilor copilului

Avocat DANA BORDEIANU

Executivul a aprobat programele de interes național în domeniul protecției familiei şi a drepturilor copilului pentru perioada 2010-2012.

Actul de aprobare îl constituie Hotărârea Guvernului nr.1007/2010, publicată în Monitorul oficial nr.717 din 27 octombrie 2010.

Prin recenta Hotărâre au fost aprobate două programe, şi anume:

● **Programul: "Închiderea instituțiilor de tip vechi şi înființarea de centre de recuperare, de case de tip familial şi/sau apartamente"**, având drept obiectiv creşterea numărului de case de tip familial şi apartamente şi reducerea numărului de instituții de tip vechi. Programul se derulează pe o perioadă de 3 ani, pe bază de proiecte cu durată de maximum 24 de luni, dar nu mai târziu de 31 decembrie 2012, din care cel puțin 3 luni vor fi destinate funcționării serviciilor nou-create.

Ministerul Muncii, Familiei şi Protecției Sociale asigură fondurile necesare, defalcate pe fiecare an din intervalul de timp care face obiectul aprobării. Prin acest program, în care principalii aplicanți eligibili sunt direcțiile generale de asistență socială şi protecția copilului, se urmăreşte realizarea de case de tip familial şi apartamente cu destinație specială, înființarea de centre de recuperare, iar cel putin 300 de copii să poată beneficia de îngrijire în casele şi apartamentele nou-create.

●**Programul: "Intervenție în situații de violență în familie"**, respectiv întărirea capacității direcțiilor generale de asistență socială şi protecția copilului de intervenție în situații de violență în familie. Programul se derulează pe o perioadă de 3 ani, programele urmând să aibă o durată de maximum 24 de luni, cel mai târziu până la 31 decembrie 2012, din care cel puțin 9 luni vor fi destinate funcționării serviciilor nou-create.

Aplicanții eligibili principali sunt direcțiile generale de asistență socială şi protecția copilului, cu parteneri din rândul organismelor private acreditate care desfăşoară activități în domeniul protecției drepturilor copilului şi al protecției speciale a acestuia, precum şi al prevenirii şi combaterii violenței în familie.

Metodologia de evaluare, selectare şi de finanțare a proiectelor pentru înființarea de centre de recuperare, de case de tip familial şi/sau apartamente se aprobă în termen de 30 de zile de la data intrării în vigoare a acestei hotărâri, prin ordin al ministrului muncii, familiei şi protecției sociale.

Proiectele trebuie să îndeplinească cerințele prevăzute în ghidurile solicitantului, specifice fiecărui program de interes național şi aprobate prin ordin al ministrului muncii, familiei şi protecției sociale.

Monitorizarea implementării proiectelor în cadrul programelor de interes național în domeniul protecției familiei şi a drepturilor copilului se asigură de către Ministerul Muncii, Familiei şi Protecției Sociale, prin compartimentul său de specialitate.

*

Cadrul legal este dat de:

- Legea nr.272/2004 privind protecția şi promovarea drepturilor copilului, cu modificările ulterioare;
- Ordonanța Guvernului nr.68/2003 privind serviciile sociale, aprobată cu modificări şi completări prin Legea nr.515/2003, cu modificările şi completările ulterioare.

Trebuie avută în vedere, de asemenea, Norma metodologică de aplicare a O.G.nr.68/2003, aprobată prin Hotărârea Guvernului nr. 539 / 2005, prin care s-a aprobat şi Nomenclatorul instituțiilor de asistență socială şi structura orientativă de personal, precum şi Regulamentul-cadru de organizare şi funcționare a instituțiilor de asistență socială.

Sursa: *www.legestart.ro*

Elanul alergătorului

de Anne Mullens

Era o dimineaţă ploioasă de februarie a anului 2007. Ken Pungente îşi făcea încălzirea în zona de start pentru „Cedar 12 Km", o cursă de alergare desfăşurată pe insula Vancouver, în provincia Columbia Britanica (Canada), la care luau parte 350 concurenţi.

Ţinta acestui instalator de 64 de ani era să-şi depăşească recordul personal cu aproximativ un minut. Recent, el se clasase printre primii zece la categoria sa de vârstă. Scund şi bine făcut, el alerga opt kilometri de trei sau mai multe ori pe săptămână şi participa deseori la competiţii de amatori.

Terminând încălzirea, Ken inspiră puternic din inhalatorul contra astmului: de câţiva ani avea crize din când in când, pe care le-a pus pe seama alergiilor.

La ora 11, pistolul dădu semnalul de plecare. Ken adoptă ritmul de croazieră – rapid, dar nu cine ştie ce. Se simţea bine. În cazul său, ca şi în cazul multor bărbaţi de seama sa, aparent în formă, o boală cardiovasculară era deja instalată. O placă de arterioscleroză, cauzată în special de excesul de colesterol, trecuse deja prin cinci artere care alimentau inima sa cu sânge. În timpul alergărilor pe drumurile lungi şi sinuoase, inima sa pompa din ce în ce mai mult sânge bogat în oxigen pentru a hrăni muşchii în plin efort, in timp ce arterele înfundate încetineau fluxul sanguin.

Pentru multe persoane atinse de o boală cardiovasculară, un astfel de scenariu (exerciţiu intens, vase sanguine subţiate) poate duce direct la o fibrilaţie ventriculară (FV) şi la un stop cardiac. Dacă accidentul nu se petrece în apropierea unui spital, sau în prezenta unui specialist, evenimentul este adesea fatal.

În acea zi, Leigh Walter si Rachel Merrick nu prea aveau chef să alerge, descurajate de atmosfera umedă. După ce au petrecut cu o seară înainte a 27-a aniversare a lui Rachel, nu prea erau în mare formă. În timpul traseului de 90 de minute până la locul de plecare, ele s-au tot gândit să schimbe direcţia. Şi probabil ca ar fi făcut-o, dacă nu s-ar fi întâlnit cu prietena lor, Dominica Sweer, care venea cu bacul de pe Insula Saltspring.

Leigh, 38 ani şi Dominica, 37, practica meseria de terapeut respirator la Spitalul Royal Jubilee din Victoria. Împreună lucrează în echipa « cod albastru » (care are în grijă pacienţii în stop cardiac sau cu probleme respiratorii). Rachel este infirmieră în acelaşi loc, la pacienţii cu boli respiratorii.

La semnalul de start, Leigh si Rachel erau încă ocupate să-şi lege şireturile la adidaşii de alergare. Incapabile să o repereze pe Dominica în mulţimea de concurenţi, au început cursa fără ea.

Deşi în avans, Ken era încă în formă. Nu simţea nici o durere şi nici nu gâfâia. Cum el nu a avusese pe nimeni bolnav de inimă în familie, acest tată divorţat nu se gândea că ar putea face un infarct. În schimb avea alţi doi factori importanţi: vârsta şi plăcerea de a mânca gras, fapt care a contribuit la creşterea colesterolului. Pentru vârstă nu ar fi putut face nimic, dar pentru mâncare el se credea imunizat, deoarece făcea foarte mult sport pentru a arde caloriile suplimentare şi greutatea sa corporală nu varia mult. Ken adora îngheţata, chipsurile şi covrigeii. La televizor îşi permitea din când în când câteva tablete de ciocolată sau alte dulciuri. Cu doi ani in urma îşi făcuse analizele şi nivelul colesterolului era ridicat. De atunci a scos din alimentaţie îngheţata şi barele de ciocolată şi drept urmare colesterolul său a mai scăzut puţin anul următor. Însă de atunci a neglijat să-şi mai facă alte analize.

La kilometrul 7, după aproape 40 minute de la începerea cursei, Melanie Cunningham, o prietenă de-a lui Ken, l-a zărit înaintea ei. Melanie este infirmieră într-un centru de îngrijire al persoanelor în vârstă din Sooke, oraşul unde locuieşte Ken. Ea îl cunoştea de douăzeci de ani şi alergau din când în când împreună. Melanie era acum la douăzeci şi cinci de metri în urma lui şi alergau cam în acelaşi ritm. Ea a remarcat că el aleargă destul de repede.

Deodată, la kilometrul 11, Ken s-a muiat şi a căzut cu capul înainte într-un şanţ adânc, plin cu spini. Nici un simptom obişnuit de infarct, de genul durere în piept, ameţeli, vârtejuri, dificultate de respiraţie, anxietate, nu l-au alertat. Melanie a scos un strigăt, apoi a alergat în forţă spre prietenul ei. Imediat s-a străduit să-i găsească pulsul.

Leigh şi Rachel au văzut si ele bărbatul pierzându-şi cunoştinţa şi au venit în ajutorul său. « Este prietenul meu Ken, le-a zis Melanie şi nu are puls ».

Leigh l-a întors pe Ken cu faţa în sus. Acesta avea faţa plină de sânge şi-şi spărsese nasul din cauza căzăturii. Ochii săi erau ficşi, priveau în gol şi avea gura larg deschisă, ca şi cum ar fi avut nevoie de mai mult aer.

Leigh nu reuşea să-i găsească pulsul. A aşezat capul lui Ken mai jos decât corpul pentru a menţine irigarea creierului cu sânge. Apoi a început să-i facă compresii pe piept pentru a-l resuscita. Îngenuncheată la picioarele bolnavului, Rachel a găsit artera femurală la încheietura piciorului. În acest loc se putea simţi

>>> continuare în pagina 17

>>> continuare din pagina 16

dacă manevrele de reanimare ale prietenei sale restabilesc circulaţia sângelui şi dacă inima lui Ken începe să bată din nou.

Leigh este minionă, dar robustă. Cu palmele întinse, cu degetele încrucişate şi cu braţele întinse, ea apăsa viguros pe stern. « Ken, rămâi cu noi! » suspina ea. Apoi o auzi pe Rachel spunând: « Dom !» Ridicându-şi ochii, ea a zărit-o pe Dominica şi a simţit o mare uşurare. Împreună reanimaseră o mulţime de pacienţi.

« Ce vrei să fac? » întrebă Dominica. « Degajează-i căile respiratorii », îi spune Leigh.

Dominica a îngenunchiat lângă şanţ, a prins maxilarele lui Ken între mâinile sale şi l-a ridicat, pentru a-i menţine deschise căile respiratorii. Deasemenea, presiunea negativă produsă de compresiunile pieptului, au ajutat la aspirarea aerului în plămâni.

În timp ce lucrau, Dominica, Leigh şi Rachel nu scoteau o vorbă, se mulţumeau să-şi arunce priviri. Acestea spuneau că, Ken era deja mort. Chiar şi în mediul unui spital, numai o victimă cu criză cardiacă din cinci supravieţuieşte. Pe teren această proporţie nu este decât 5-10%.

« Salvarea este pe drum », a spus cineva. Au adus o pătură şi Rachel a întins-o peste Ken, ca să-i ţină de cald.

Fără a ţine cont de durerile de spate şi de braţele sale obosite, Leigh continua compresiile sale toracice. La câteva minute făcea câte o pauză şi Rachel căuta pulsul. « Tot absent », spune ea.

Leigh reîncepu manevrele de reanimare. « Vrei să te înlocuiesc? » întreba adesea Dominica. « Nu încă, nu este nevoie, răspundea Leigh. Pot continua ».

Zece minute mai târziu, ambulanţa a sosit şi ambulanţierii s-au grăbit spre bolnav.

« Sunt terapeut respirator, membră a unei echipe de cod albastru, le-a explicat Leigh. Acest om este în stop respirator. Avem nevoie de un defibrilator. » « - Nu avem, a răspuns unul din ambulanţieri. Va trebui să aşteptăm ambulanţa de reanimare ».

Fiecare secundă în care inima rămâne în fibrilaţie reduce şansele de supravieţuire. Chiar dacă Ken ar fi supravieţuit, timpul petrecut fără oxigen putea provoca leziuni ireversibile la creier. « Nu se pune problema să abandonez », spune Leigh. Un ambulanţier le-a dat un balon de ventilare, care putea introduce mai mult oxigen în plămânii bolnavului.

Dominica a introdus tubul pe gâtul lui Ken, a aplicat masca pe fata lui şi apoi a început să preseze balonul cu mişcări mici si regulate. Au mai pus alte pături pe Ken. Minutele treceau. Cele trei femei continuau cu aceeaşi regularitate, fără a se opri. Când în sfârşit ambulanţa de reanimare a sosit, trecuseră deja 25 minute de când Ken căzuse din picioare.

Ambulanţierii noi sosiţi au conectat bolnavul la un monitor cardiac, care arăta o linie tremurândă şi haotică. Au aplicat paletele de defibrilare pe pieptul său. «Pregătiţi?», apoi au trimis un şoc electric pentru a-i reporni inima. Şi... miracolul s-a produs. La primul şoc, inima s-a pornit singură să funcţioneze la un ritm normal.

« Are puls! », strigă Rachel. Şi, spre mirarea generală, Ken a început să producă zgomote din gât, apoi a început să vomite. A încercat chiar să se aşeze. Niciodată, în toţi anii petrecuţi la reanimare, tinerele femei nu mai văzuseră un caz asemănător, după o perioadă atât de lungă fără puls sesizabil. Ken respira natural, era conştient si încerca chiar să vorbească.

Ambulanţierii l-au aşezat pe targă. «Cum te simţi?» îl întrebă Melanie în timp ce-l urcau în ambulanţă. «Nu prea in grozav», răspunde el. Dar aceste cuvinte au umplut de bucurie inimile femeilor. Ambulanţa a plecat cu sirenele în funcţiune.

«Şi acum, ce facem? întreabă Leigh» «Să terminăm cursa», sugerează Dominica. Zis şi făcut.

La serviciul de cardiologie al Spitalului Royal Jubilee, Ken Pungente a făcut cunoştinţă cu cele trei femei, care se străduiseră din greu să-l ţină în viaţă. « Sunt îngerii mei păzitori » spune el.

Zece zile mai târziu Ken a suportat un cvintuplu bypass. Cele 25 de minute fără puls perceptibil nu i-au lăsat nici o sechelă cerebrală permanentă.

Şase luni mai târziu, el lua din nou parte la cursa Fundaţiei CIBC (Banca Canadiană Imperială de Comerţ) pentru vindecarea cancerului de sân, aceasta fiind prima sa încercare după stopul cardiac.

În februarie 2008, Ken era din nou la startul cursei de 12 kilometri a Insulei Vancouver, însoţit de femeile care i-au salvat viaţa. De data aceasta totul s-a desfăşurat fără nici un incident. Ken a terminat cu 7 minute mai puţin decât precedentul său record, dar asta nu mai contează: niciodată nu s-a simţit mai bucuros ca acum.

După stopul cardiac al lui Ken Pungente, Leigh, Rachel şi Dominica s-au decis să facă o campanie pentru ca la evenimentele sportive gen curse de alergări, sau meciuri de hochei, să fie disponibil la fata locului un **defibrilator**.

-sfârşit-

Sursa : selection.ca aprilie 2010

Trimis de TRAIAN FLOREA – Canada

Cu tot respectul țin să reamintesc tuturor cititorilor că, dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile voastre trebuie să ajungă la mine în cursul lunii anterioare apariției revistei. Sfatul meu este să scrieți din timp, deoarece este posibil ca în ultimele 2-3 zile ale lunii spațiul la unele rubrici să fie deja ocupat!!!

<u>Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa la expeditor!</u>

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Bologa Anișoara – Greci (Mehedinți)

Mă bucur că lucrurile au reintrat în normal, și-n privința primirii revistei, dar mai ales în privința sănătății mamei tale. Slavă Domnului!

Calde salutări Geaninei și soțului.

Albu Maria – Mediaș

Mulțumesc mult pentru sfaturile legate de tratarea escarelor, pentru felicitare și pentru urările adresate.

Stanciu Costel – Buzău

Este adevărat că scrii rar, însă ai grijă ca în fiecare lună să trimiți un scurt sms. Tot la fel de adevărat este și faptul că m-aș bucura să scrii mai des scrisori bogate în conținut. În altă ordine de idei, țin să spun că m-a întristat informația că nu prea ai reușit să-ți faci prieteni dintre cei care, în paginile revistei, și-au exprimat dorința de a coresponda.

Popescu Nicoleta – Bughea de Jos (Argeș)

Tu, împreună cu alți foarte puțini cititori, ai scris lunar, împărtășind tuturor din prea plinul inimii tale. Sunt sigur că reintroducerea rubricii „Gânduri…" va fi un stimulent în plus pentru bogăția scrisorilor tale. Așteptăm gânduri frumoase, pline de optimism și de încurajare.

Dănilă Elena – Grozești (Iași)

De mult nu ai mai scris la revistă. Sper ca reapariția rubricii „Gânduri…", care știu că îți plăcea mult, să constituie o provocare pentru viitor.

Mulțumesc mult pentru urări și pentru cuvintele frumoase.

Savu Aurel – București

O lungă scrisoasre, însă cred că realizezi că nu pot transcrie salutările tale către toți cei cu care ai corespondat în toți acești ani, și aceasta doar pentru că este început de an! Salută-i personal!

Mulțumesc pentru urări!

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanța)

Cum să nu mi se umple inima de bucurie când citesc în scrisoarea d-voastră că revista „*mi-a deschis ușa prieteniei, a dragostei pentru Dumnezeu, mi-a dat un imbold să scriu pentru a compune versuri, a visa, lucru extraordinar pentru vârsta mea.*" Slavă Domnului!

Vedeți că a reapărut o veche rubrică.

Iordache Ionel Marius – Viișoara (Constanța)

Este extraordinar că bunul Dumnezeu, prin intermediul revistei, te-a ajutat să descoperi unul din darurile pe care El le-a pus în tine: darul de a crea poezii! Sunt sigur că-I mulțumești și pentru această binecuvântare!

Lucuța Mariana – Recaș (Timiș)

Mesaje, urări și o poezie trimise și prin e-mail și prin sms-uri, dar și printr-o scrisoare frumoasă. Plus o discuție bogată și frumoasă la telefon. Mulțumesc și mulțumim pentru tot!

Gașpar Ildiko – Arad

Apreciez mult scrisoarea trimisă. Nemișcând degetele și eu am „scris" ani de zile sute de scrisori prin intermediul altor persoane, așa că înțeleg. Mă bucur că citiți Biblia și că vă place revista. Mulțumesc pentru frumoasele cuvinte adresate și calde salutări părinților.

Tudoroiu Liviu – Lipănești (Prahova)

Pe Pământul acesta avem parte și de bune și de rele (mai ales de rele). Mulțumiți-I bunului Dumnezeu că v-a făcut bucuria de a avea cu cine împărtăși bucuriile și necazurile, chiar dacă aceasta a fost pentru o perioadă limitată de timp. El să vă ajute și-n continuare în căutările d-voastră.

Geană Viorel – Cornu (Prahova)

M-am bucurat pentru oportunitățile pe care vi le-a creat Cel care ne poartă tuturor de grijă. Doamna Luminița Gheorghiu a arătat iarăși că ne este aproape. Cât despre parlamentari… nici nu are rost să mai vobim. Aștept viitoarele scrisori.

Munteanu Neluțu; Chersin Marian; Victor Bădoiu; Duru Ghiță; Mirela Constantin; George Gabriel Pieleanu – Alexandria; Barbu Sorin; Negoiță Iuliana; Rusu Lămâița – Arad; Mocanu Cătălin; Andreas Dănuț & Florica; Ordace Veronica & George; Cristi N. – Bârlad; Chită Adriana; fam. Obreja; Brînduşan Sorin; Papuc Angi; Bratosin Mircea; Doinița; Grigore Pop; Nosei Felicia – Suceava; Ionescu Daniela Nicoleta – Ariceşti Rahtivani (Prahova); Trandafir Mihaela – Ploieşti; Colibă Elena – Bucureşti; Vulpe Marian Codruț – Tileagd (Bihor); Bratosin Mircea – Bucureşti; Ramona; Costea Lidia – Vălenii de Munte; Petrică; Lupu Marian – Matca (Galați); Petrica Pricopie; Raluca & Costy; Şerban Mariana – Cornățel (Argeş); Ani Maior – Şimleu Silvaniei (Sălaj); Dana – Mureş; Dan – Cluj; Chită Adriana; Conea Emilia; Elena; Adam Viorel; Breha Vasile & Elena – Dorohoi; Marius – Viişoara (Constanța); Cristi; Cozma Ozana; Moldove Mihaela; Simion Condur; Magda – Rădăuți; Mondoc Petruța; Pârvu Laura Mioara; Mihăescu Simona; Dragoş Carabăț; Fighir Gigi; Florentina Gheorghiță; Mărăuş Tudor – Arad; Memete Pavel & Doina; Dobre Cristina Daniela – Dragodana (Dâmbovița); Popescu Nicoleta – Bughea de Jos (Argeş); Naghi Viorel – Arad; Siminiuc Iulian – Simleul Silvaniei (Sălaj); fam. Anghel; Anuca; Halunga Oniță – Brăhăşeşti (Galați); Larisa & Ovidiu; Dana; Rusănescu Emy &Steluța; Andreşesc Mario; Lucian – Galați; Viorel;

Pe tot cuprinsul lunii decembrie (în special în ultimele zile) a nins la revistă cu mesaje de încurajare, apreciere și felicitare. Iar dacă aș fi putut adăuga și numele celor mulți care au sunat… lista ar fi fost cu mult mai mare. Vă mulțumesc din toată inima tuturor și țin să vă atrag atenția că am reintrodus rubrica „*Gânduri...*" așa că aștept scrisori și mesaje mult mai bogate!

Doresc să corespondeze:

Creştin adventist, doresc să cunosc o fată creştină, pentru prietenie - căsătorie. Poate avea şi handicap. Tel. ***0720-154534*** *şi* ***0760-039547***

<u>Mirel</u>

Sunt Mirel, am 35 de ani, nevăzător, romantic, nefumător, am un apartament la Zimnicea. Doresc să cunosc o tânără cu un handicap pentru căsătorie. Doresc seriozitate. ***0246-238136***

<u>Ioniță Cosmin</u>

>>> continuare în pagina 19

>>> continuare din pagina 18

*Mă numesc Ioniță Cosmin, sunt din comuna Văleni-Români, jud. Dâmbovița, am 34 de ani, fără obligații, doresc căsătorie cu o fată care ştie ce e mila, dragostea şi iubirea, cu handicap gr. 2 sau 3, chiar cu un copil. Rog multă seriozitate. Pot fi contactat la **0747-452480** şi **0733-565790**. Nu răspund la bip-uri, sms-uri şi apeluri cu număr ascuns.*

Chersin Marian

*Mă numesc Chersin Marian, 23 ani, ochi căpui, păr negru, 1,75 m, 75 kg şi aş vrea să cunosc fete pentru o relație. **0786-633194**.*

Joițoiu Mihai – Plosca (Teleorman)

*Am 20 de ani şi doresc să-mi fac cât mai mulți prieteni. **0769-476759***

Marian Stoica – Răcari (Dâmbovița)

*Sunt o persoană cu dizabilități şi caut o fată cu handicap gr. 2, până în 45-50 ani pentru prietenie, eventual căsătorie. **Marian Stoica str. Ilfovati, nr. 16, loc. Răcari, jud. Dâmbovița, tel. 0767-336682***

Mihai Dănuț – Tărtăşeşti (Dâmbovița)

*Sunt o persoană cu dizabilități şi caut o fată cu handicap gr. 2, până în 18-24 ani pentru prietenie, eventual căsătorie. **Mihai Dănuț com. Tărtăşeşti, jud. Dâmbovița, tel. 0786-179830***

Adriana

*Bună! Sunt o fată veselă, optimistă, comunicativă. Cine doreşte să mă cunoască, ID-ul meu **ady.adriana2011***

Iordache Ionel Marius – Viişoara (Constanța)

*Sunt creştin penticostal şi aş vrea să-mi fac prieteni din toată țara, să vorbim despre Cuvântul lui Dumnezu şi despre alte lucruri. Adresa mea: **Iordache Ionel Marius, str. Crângului, nr. 274, sat Viişoara, com. Cobadin, jud. Constanța, cod 907069, tel. 0734-750257***

Toma Constantin Ioan – Aita Mare (Covasna)

*Mă numesc Neluțu, am 35 de ani, gr. 2, caut o fată cu vârsta cuprinsă între 20-36 ani, pentru prietenie / căsătorie. Să aibă tot gr. 2, să fie romantică, sinceră, călduroasă şi să ne înțelegem. **Toma Constantin Ioan – str. Principală, nr. 438, loc. Aita Mare, jud. Covasna, tel. 0786-949315***

Tudoroiu Liviu – Lipăneşti (Prahova)

Domn, 40 ani, ochi căprui, păr castaniu, 1,73 m, 64 kg, pensionar, harnic, sincer, sufletist, politicos, fumător, zodia Scorpion, văduv, port ochelari şi am un handicap fizic gr. 2. Caut doamnă sau domnişoară cu handicap fizic gr. 2, sinceră, sufletistă, politicoasă, zodia Scorpion, Peşte sau Fecioară, între 34-42 ani pentru prietenie sau chiar căsătorie. Rog seriozitate.

*Vă aştept scrisorile însoțite de o fotografie recentă, la următoarea adresă: **Liviu Tudoroiu, str. Narciselor, nr. 318, loc. Lipăneşti, jud. Prahova, cod 107340**.*

Savu Aurel – Bucureşti

*Mă numesc Savu Aurel, cu domiciliul în **Bucureşti, str. Filiaşi, nr. 25, sect. 5**, am 37 de ani şi sunt persoană cu handicap gr. 2, însă nu am un handicap locomotor. Am 1,67m, între 52-60kg şi ochii albaştri.*

Aş vrea să cunosc fete pentru prietenie foarte lungă şi posibilitatea căsătoriei, dar şi băieți pentru a discuta diferite probleme şi a fi prieteni. (Bineînțeles că pot discuta şi cu fetele diferite probleme).

Important: sunt ortodox, iar fetele şi băieții să fie din Bucureşti sau județe apropiate.

...::: Spiritual :::... ...::: Spiritual :::... ...::: Spiritual :::... ...::: Spiritual :::... ...::: Spiritual :::...

>>> continuare din pagina 13

femeia aceasta, spre pomenirea ei." (Matei 26,13.)

Acum a venit şi rândul tău, dragul meu prieten. Aş vrea să povestesc despre tine. Aş vrea să povestesc şi altora despre întâlnirea ta cu Isus. Iată că El chiar acum Îşi întoarce privirea Sa bună către tine. Te rog, nu-L respinge şi nici nu-ți fie teamă. Nu te sfii şi nu te rușina să-L priveşti în ochi pe Cel care Şi-a dat viața pentru tine, ca să refacă după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu, vasul tău de lut spart în mii de bucăți. Dă-I voie să adune cioburile sparte din viața ta. Numai El ştie ce trebuie să facă cu ele. Numai El poate să le pună la loc şi să împlinească cu tine visul cel mai frumos pe care l-ai avut vreodată. Vei fi în curând un domn plin de măreție în Împărăția Lui cea veşnică. Vei fi în curând o frumoasă prințesă a veşniciei, iar Isus va fi totul în toți şi pentru toți. Amin!

-sfârşit-

SPONSOR: S.C. G&G TOTAL COM. SRL
Importator îmbrăcăminte şi încălțăminte copii
Thailanda. Tel/Fax: 021-316.08.51

Asociația "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltărețu nr. 565,
loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0247-327122; 0765-365533
e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO25RNCB4400000079080001
B.C.R. Alexandria

SPONSOR: SC CONCELEX SRL Construcții Civile, Industriale, Energetice şi servicii auxiliare (confecții metalice, mobilier din pal, instalații climatizare, etc.)
CONTACT: Şos. Aeroportului, nr. 120-130, sector 1, Bucureşti tel. 021-6672275; www.concelex.ro

SPONSOR: AGI Construct
Construcții civile şi industriale, tâmplărie lemn, aluminiu, PVC, etc. Tel. 0744-530900 şi 0238-717195

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548; www.asiromania.ro